Pranayama ; de la Grotte au Yoga

Résumé : Au fond des grottes du **Paléolithique supérieur**, des **chamans** en **transe** (souvent aidés de **substances psychoactives**) peignaient des animaux sur la roche. Ils soufflaient les pigments par la bouche en pulvérisations saccadées. L'**hyper-oxygénation**, les **psychotropes**, l'**animisme** et la lumière tremblante des torches donnaient vie aux figures : les animaux semblaient bouger, réellement vivants. Cette **phénoménologie du souffle**, alliant geste technique et état de conscience modifié, constitue très probablement l'origine du **prāṇāyāma** et de la **religiosité**.

Texte

L'action se situe il y a environ 16 000 ans, au **Paléolithique supérieur**. L'**Homo sapiens** est alors **chasseur-cueilleur**, vit en petits groupes familiaux et utilise des outils et armes en pierre taillée et en os. Vêtu de peaux de bêtes, il forme des clans installés dans de modestes regroupements de huttes.

Chez l'homme préhistorique, le sentiment religieux est très puissant et sa **spiritualité** est **animiste** : il croit en une **force vitale** sacrée qui anime tous les êtres vivants ainsi que les éléments – vent, soleil, pierres, eau.

Depuis environ 200 000 ans, l'être humain a **domestiqué le feu** et cuit ses aliments, ce qui demande seize fois moins d'énergie digestive. Le **cerveau entérique**, libéré de cette charge, a permis au **cerveau crânien** de se développer fortement (son volume a doublé depuis le début de la maîtrise du feu).

Ce « cerveau du haut » a pu se consacrer à autre chose qu'à la survie alimentaire ; c'est dans ce nouveau partage des tâches entre les deux cerveaux que la **spiritualité** a trouvé un terrain favorable.

Le groupe dont il est question ici vit de façon semi-nomade, suivant le gibier et les ressources saisonnières. Son territoire se trouve dans ce qui est aujourd'hui le sud de la France – alors une **taïga** marécageuse parsemée de forêts de conifères. Le peuplement animal comprend bisons, chevaux, **mammouths**, ours des cavernes, rhinocéros laineux, hyènes et saïgas. Plus au nord s'étend la **toundra**.

Dans ce milieu moins rude qu'au nord de la Loire, le relief est fait de basses montagnes calcaires très vallonnées. Rivières et fleuves coulent au fond des vallées qu'ils ont creusées. Ces vallées abritées bénéficient d'un **microclimat** plus doux ; on y trouve des feuillus (chênes, ormes).

Les campements s'installent sur les berges, en hauteur pour éviter les crues soudaines. Ces campements, occupés surtout pendant les longs mois froids, se tiennent volontiers près de grottes profondes creusées dans le calcaire. Ces cavernes ne servent pas d'habitation permanente – les ténèbres effrayent trop – mais de lieux de **culte animiste** et de refuge en cas de danger ou d'intempéries extrêmes, à la manière des châteaux forts médiévaux pour les villageois.

Les chamans et la neuro-archéologie

Ces vastes grottes sont de véritables cathédrales. Seuls quelques membres du clan y pénètrent et y officient : des **chamans**, à la fois prêtres, guérisseurs et artistes. Ce sont eux qui ont peint **Lascaux**, **Chauvet** et tant d'autres. Pour ces animistes, la roche elle-même possède une âme, tout comme les animaux qu'ils y représentent. Ils exploitent les reliefs naturels des parois – bosses, fissures – pour y faire naître un cheval, un aurochs, une antilope.

Au fond de la caverne règne l'obscurité. Les peintres allument des torches de résineux dont la lumière vacillante anime les parois. Avant de peindre, ils entrent en **transe** grâce à des substances **psychoactives** : champignons, feuilles, résines ou venins. Ils préparent alors leurs pigments – terres colorées finement broyées mélangées à de la cendre de charbon de bois, d'écorces ou de plantes.

Le **chaman** prend une bouillie de pigment dans la bouche et la projette sur la paroi en soufflant fortement par petites expirations rapides, comme un **aérographe naturel**. L'épaule de la bête apparaît, puis le dos, la cuisse… et soudain un aurochs vit sur la pierre.

L'approche de la **neuro-archéologie** suggère que ces conditions extrêmes (isolement sensoriel, hypercapnie due au confinement, lumière vacillante) stimulaient directement le cortex visuel, rendant les figures peintes réellement vibrantes aux yeux du chaman. Imaginez-le en transe, au cœur de cette grotte profonde et obscure.

Les animaux surgissent du relief et, à ses yeux, ils sont vivants – réellement vivants, pas seulement symboliquement. Dans la **croyance animiste**, tout possède une âme : la pierre, le feu, l'animal peint. Et voilà que ces créatures naissent de son **souffle** et de la terre colorée…

Donner vie à la glaise par le souffle… cela ne vous rappelle rien ? *« L'Éternel Dieu forma l'homme de la poussière de la terre ; il souffla dans ses narines un souffle de vie et l'homme devint un être vivant. »* (Genèse 2:7)

L'origine de **La Voie**, je peux la faire remonter au moins à 5 000 ans (**civilisation de l'Indus**, **Mohenjo-Daro**), mais je ne serais pas surpris que les racines du **prāṇa** et du **prāṇāyāma**, donc du **yoga**, plongent bien plus loin : jusqu'au **Paléolithique supérieur**, il y a 12 000 à 17 000 ans, avec ces chamans qui, en transe, donnaient vie aux animaux grâce à leur souffle.

À force de peindre ainsi, ils ont forcément découvert que le **souffle contrôlé**, retenu, discipliné, produisait une ivresse décuplée par les plantes ou champignons ingérés. Cette **phénoménologie du souffle** — cette expérience vécue du corps respirant comme outil de création et d'accès au sacré — est le chaînon manquant.

Certains **shivaïtes** font encore aujourd'hui la même chose avec la fumée de la

ganja (**gañjā**, en sanskrit, désigne originellement un un "trésor", mais est devenu le terme courant pour désigner la résine ou les fleurs de chanvre) ; des chamans du monde entier utilisent d'autres substances : le **peyotl** des plateaux mexicains, l'**ayahuasca** amazonienne, l'**amanite tue-mouches** des steppes sibériennes ou encore la **salvia**. Voilà très probablement l'origine de la religiosité et les prémices du yoga ax » sur la respiration ou pranayama.